

于丹庄子心得电子书 于丹庄子心得读后感 (通用8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

于丹庄子心得电子书篇一

合上《于丹庄子心得》这本书，心里久久不能平静。北京师范大学教授于丹用她独特的讲述，使我对庄子思想以至于对生命有了更深的认识。

“天地大道，法乎自然，庄子于虚静中挥洒着他的放诞，于达观中流露着些许狡黠。”庄子是诸子百家中一个“乘物以游心”，“独与天地精神往来”的人。他追求豁达的境界，主张面对外在的世界要学会通达和顺应，他可以毫不畏惧地站在生命的长河上笑谈生死，用一个又一个尖酸却又深刻的故事揭示“大道合乎自然”，借一个个外表丑陋近乎狰狞但却活得坦然的怪人来表达自己的观点：无论人生遇到什么情况，世界上总有路可走。

人的一生，是向自然借来一用的东西，它的价值就在于在这一生中我们怎样去增加生命的高度，丰富生命的意义。面对生命，我们要有一种豁达的胸襟，面对生死，我们要有一种坦然的态度。“其实我们是可以在有生之年做到真正的乐生，做到顺应，做到当下的快乐，活好每分每秒，真正到生死大限来临之时，有一份微笑的坦然，可以面对死亡说，我死而无憾。”可是生命在它现有的形态上，怎样达到它“九万里”的高度呢？那就把一切缺陷和遗憾都接受下来，不要委屈，不要较劲，而想着怎样去改良它，能让自己更好。天下

本没有废物，所谓废物，只是放错地方的财物，所以无论人生遇到什么情况，无论好坏、善恶、恩怨、爱恨、喜怒、成败、得失，只要坚信自己的梦想，世上总有路可走。

于丹讲了这样一个故事，始终让我记忆犹新。有个人要钉一张画，因为钉不上，就要找木楔子，于是还要找木头，斧子，锯，锯条……等物品齐全后，他已经忘记那张画了。生活中何尝不是这样，最初的梦想总是美好的，可是当我们经历了人生百态后，早已忘记了为什么而出发。真正的“逍遥游”并不是荒废此生的“无所待”精神，而是要求人们不要因为社会中一些名利、钱财、权势而放弃自己生命中最本真的愿望。只有认清自己的向往，认清自己的目的，心无旁骛地去追寻生命的高度，才能理解真正的“逍遥游”。

融融月光，我掬一捧最清的；落落余晖，我拥一缕最暖的；灼灼红叶，我拾一片最热的；漫漫人生，我撷生命最重要的一一庄子思想。让庄子思想的清菊伴着你欣赏生命的田园风光；让庄子思想的灵魂带你踏进生命的康庄之园；让庄子思想的韵律携你共享生命的天籁之音！

于丹庄子心得电子书篇二

五一长假到了，班里同学可能都出游了，博客上有些冷清。我正好看完了3jxh托人带来的《于丹庄子心得》（谢谢3j常常给我买好看的书），忍不住把我的心得说给大伙听听。

我没有看百家讲坛，不知道于丹同学的口才有多好。仅从她写的书来看，于丹同学是个感受力极强而且聪明绝顶的人，她转一趟泰山后山就有了深刻感悟，和认识上的升华（大家如果看了我以前贴的泰山游记，一定知道当年我、我3j和我爸也去过后山，还看了冯玉祥的墓碑。只怪自己当时年纪小，糊里糊涂的，除了佩服自己的爸爸，没什么太多的感悟）。所以说，于丹她虽然没什么太多的磨难和阅历，但写的东西却也可以有说服力。

特别是对《庄子》这种古文，多少年来，各种解读简直是汗牛充栋满坑满谷，还有英文译本。仅我家就有3本庄子的注释和解读。其中最著名的是钱穆写的《庄老通辨》。但是有多少人爱看呢？又印了多少本呢？我看了其中几页，就发现了于丹所讲的同样的故事，但于丹的语言生动新鲜，简单又结合现实。比如：神龟的故事、鱼干的故事、老婆死反而高兴的故事、怪鸟的故事、车马的故事等等，钱穆老学者在第7至第8页也讲到了啊！但就是不如于丹的通俗浅显，同样的故事，讲起来就是不一样啊！不过，不可否认钱穆的书学术性比较强。

于丹同学还把以往人们认为消沉、厌世、不争、低调、出世、隐士的道家学说转而变成作一个快乐、智慧、慈悲的人，要有赤子之心的生活理论。当然，她也结合了儒家的入世学说积极的一面。总之，就像我dj说的，“人不快乐，多冤哪！”

看完于丹的书，让人心情的好了一些，但人世间还是有很多烦恼要去除，这就看每个人自己的功力了。反正我把这本书里的故事都一一讲给小宝听，她爱听极了。据说还转述给班里同学，同学竟追着她让她不断补充新的故事哪！

说到不足之处，于丹同学书中有些低级的错误，真不应该。比如第25页，把有视力、听力障碍的残疾人称为聋子、瞎子；对曹商获得车马奖励来由的叙述不甚文雅，同样的故事，钱穆就用词文明一些。

先写这些，凑个数吧！

于丹庄子心得电子书篇三

《庄子》是一本充满哲理和想象力的书籍，被誉为中国古代经典之一。于丹教授对《庄子》的解读深入浅出，让读者能够更好地理解书中的思想和智慧。

在阅读《庄子》的过程中，我深深地感受到了庄子对自由、

自然的向往和追求。庄子的想象力和对人生的思考让我思考自己的生活 and 处境，更加珍惜眼前的自由和幸福。同时，我也被庄子的智慧所吸引，他通过寓言故事、比喻等方式让人们明白许多深刻的道理，比如“无用之用是大用”、“真正的快乐在于心灵的自由”等等。

在庄子的笔下，万物都有自己的价值和意义，天地万物都是息息相关的，生命的价值在于能够让自己的生命融入到天地万物中去。这种生命价值观让我重新审视自己的生命和价值，更加积极地去探索生命的意义和价值。

总的来说，阅读《庄子》是一次充满启示和感悟的过程，让我更加深刻地认识到生命的价值和意义，也让我更加珍惜和拥抱自由和自然。庄子的思想和智慧不仅是中国文化的瑰宝，也是全人类的文化遗产，值得我们去深入研究和传承。

于丹庄子心得电子书篇四

暑假期间无意中读了于丹的《庄子》心得，每天晚上认真地品尝这本书、仔细地看了一页又一页，一章又一章。

全书的内容分为十章。每一章都是与我们的生活、工作、身心健康等息息相关。认识了庄子是诸子百家中一个重要人物，他的故事气势磅礴，纵横恣肆；他的思想深邃宏阔，笼盖古今；他的寓言想象奇独，寓意深远；他的风格嘻笑怒骂，了无拘围；他看破功名，不屑利禄，甚至对于死亡，他也有自己独到的见解。他带给我们的是一种无边无际的奇思异想。

于丹这位教育家对于庄子的人物的确评价是综合性的，也是很适合让我们理解的。于丹说：我们有什么样的眼睛，就有什么样的生活。人们可以从不经意的地方，从最小的细微处看出精妙的大道理。关键在于你是不是用心，是不是能够从这些细节里面真正去获得你自己需要的知识和感悟。

人生应该怎么活?什么样的人生才是成功的?这些问题时刻都会萦绕在我们耳边，或是深入到内心。生活在这样一个信息时代，我们看到的世界是繁华的，忙碌的，这一切外在的东西恰恰左右了我们内心那一份最纯真的向往。过多地追求物质世界，使我们失去了最宝贵的年华，失去了欢乐的时光和自由。终其一生，人们只为了两个字：名利。我们的眼睛看世界太多，看内心太少啊!正如书中所说，你可以了解世界，你可以了解他人，只有看见自己的心，才算是觉悟。为什么我们总觉得心中有无限愁苦?总觉得生活不眷恋我们?原因是我们太爱斤斤计较，有太多太多的痴迷，而没有看得通透。每当我陷入孤独总会感觉为什么别人都那么快乐，其实，寂寞也会带给我们意想不到的境界。也许安静的环境更利于人去思考，所以孤独寂寞也并不愁苦。

时代的变迁使我们的思想也得以发展，但这种发展是否有利于我们呢?在当今这个时代，有各种大大小小的迷惑、困惑、诱惑、疑惑，当我们面对这些问题的时候，我们的思想是否还会坚定从容呢?小惑易其方，大惑易其性，小迷惑改变人生的方向，大迷惑改变的是人的本性。迷惑我们的有两个障碍：一是物质，二是世俗。物质往往是一种利益，可以迷惑我们的判断;而世俗往往是一种言论，一种眼光，可以扰乱我们的价值观。现在我们已经成为了物质的奴隶，精神也像幽灵一般飘摇不定。那么，我们还能看清我们的内心吗?还能看清我们自己吗?如果我们连自己还未看清怎么能看得清这个世界?心如明镜，这需要我们释放一切包袱，回归原本的自我，回归自然，这样才能聆听到我们内心最美妙的乐曲。

人，生来，睡不过一床，食，不过一碗。短短数十年，一晃而过，为了今后的日子不后悔，现在的生活还是简单朴素一点，保持单纯的好。否则太多牵挂，太多焦虑，岂不左右了自己明智的判断。记得动画片忍者神龟里面老师对达芬奇说：问问你的心。言下之意，不要勉强自己，问问你自己的心是否快乐。

于丹庄子心得电子书篇五

纵观整部《庄子》，所有理论，所有寓言，其实只有一个奥秘，那就是：大道合乎自然。那么什么是真正的天地大道呢？大道无非是一种规则。也就是说天地间所有规则都要合乎大自然的的规律，天之道才是大道！

人怎样才能知道大道呢？怎样才能安于大道呢？又怎样才能获得大道呢？当我们忘却一个一个人人生坐标的参照，真正洞明自己的内心，我们会把握人生独一无二的自己。

在这个世界上，人会遭遇太多太多的事情，一切机遇会来，一切风波会走，在每一个机遇中把握自己，这就是道家所说的合乎天地大道。

庄子最终要提醒世人的，叫做：“丧己于物，失性于俗，谓之倒置之民”一个人如果把自己迷失在物质世界中，一个人如果把自己的性情流失在世俗中，这个人就本末彻底颠倒了。物质往往是一种利益，可以迷惑我们的判断；而世俗往往是一种言论，一种眼光，可以扰乱我们的价值观。如果一个人丧己于物，失性于俗，那么他就会彻底找不到自己内心真正的价值与力量。

人怎么样才能不丧失？怎么样才能不迷失？就在于我们应该明白：眼前遭遇的每一件事，最终都将被穿越。有太多美好的东西，我们享受当下，但这美好总会过去；有很多苦难的事情，我们要把它扛过去，这苦难也会过去。我们每个人都要牢记这句话“一切都会过去”。光荣会过去，辉煌会过去，苦难会过去。我们身边的一切都只是过往。就在我们的生命穿越其中的时候，我们要追究每一个当下的质量。

庄子说，在天地间，真正了解自己内心的人叫善养生者。那么，什么人真正了解自己内心的人呢？人生的大智慧是，为自己雪中送炭，而不要总是锦上添花。锦上添花是给别人

看的，而雪中送炭是为自己的。

庄子说：“虚无恬淡，乃合天德”。一个人自己的行为做到虚无恬淡，让心真正静下来，不慌乱，不迷茫，就合乎天德。在很多时候生命是会陷入绝境的。陷入绝境之后，只有依靠我们明确的判断和心底的冷静，才能使我们真正走出绝境。

生命有限，流光苦短，而天地之间，我们每一个人的心合乎自然大道，最终每一个生命的成全就是这一句话：“每一个人的生命在我们自己的手中”。

庄子的爱情哲学

庄子的人生哲学

庄子的人生观论文

简析庄子的人文关怀

庄子对个体存在的思索

简析庄子哲学与精神生命教育

荆楚文化对庄子文学的影响

于丹庄子心得电子书篇六

读于丹《庄子》心得之《境界有大小》，于丹在里面写道：“一个人，永远不要去羡慕别人。”为此，她还专门列举了《庄子——人世间》中的一个关于树的例子：

一个姓石的木匠到齐国去，路上看到有一棵栎树。这棵栎树被这个地方的人奉为社神来祭祀。

这树有多大啊？庄子的形容很夸张。他说，这棵树的树阴可以遮蔽几千头牛在这树底下乘凉，量一量树干可以达到百尺粗，跟山一样高，很多丈高以上才生枝干。

这棵大树吸引了好多人来观赏，但石木匠看也不看一眼，就离开了。他的徒弟问师傅：“这么好的木材为什么看都不看呢？”

石木匠说：“这种树木是没有用的散木，木质不好。用它做船，那船很快就沉；用它做棺材，这棺材很快就会腐烂；用它做器物，这个器物很快就会折断；用它做门，这门就会流污浆；用它做柱子，会被虫蛀。所以，这是‘不材之木’，做什么都不行。”

晚上，石木匠梦见这棵栎树来跟他说话。

那棵散木说，你看那些果树和瓜果，那是大家所认为的有用之材，每年硕果累累，大家对它赞不绝口，结果是大枝条全被折断了，小枝条都被拉下来，那上面结的果实，年年一熟，人们就来剥夺它。因为它们有用，所以伤害了自己，早早就死了。我就是没用，所以才保全了自己。

庄子的故事讲得似乎有些超现实，但也提醒我们不必去羡慕那些被世俗人所赞不绝口的人；因为他们的所谓有用背后，不知对自己做出了多少伤害？付出了多少的代价啊！

《庄子——逍遥游》有一个最著名的故事：

北海有一种鱼，叫做鲲。鲲十分巨大，不知道有几千里长。它能化成一种叫鹏的鸟，也有几千里。当它振翅而飞的时候，翅膀像遮蔽天日的云彩。鹏会在海运来临的时候飞往南海。南海，也就是天池。当它飞往南海的时候，会击起三千里高的浪花，乘着风直上九万里的高空，而且这一飞就是六个月。

然而，蝉和斑鸠却嘲笑说：“我们快速飞起，冲上榆树和檀树，但有时达不到目的地，就掉落到地面上，何必要飞到九万里那么高呢？”麻雀也嘲笑说：“它究竟想要飞到哪儿去呢？我使劲的往上飞，也不过飞几十丈那么高就得回来，在蓬蒿之间翱翔，已经是飞翔的最高境界了。它究竟要飞到哪儿去呢？”

在这个故事中，人们往往会羡慕大鹏鸟的视野宽阔，气魄宏大，会嘲讽蝉、斑鸠和麻雀在大鹏面前如小丑般的无知、可笑，它们鼠目寸光，即使尽力气地翻飞腾跃，也不过蓬蒿之间，数丈而已，它们又有什么资格去嘲笑翱翔于天际的大鹏鸟呢！难怪连庄子也说“这几个小虫子又知道什么！”大有“燕雀安知鸿鹄之志？”的感觉。

然而，这只不过是从小人很世俗的、狭隘的角度得出的结论。而事实却并不如此！

我们知道，宇宙（或道）是无限的，到底无限到何种程度呢？有一部电影描述得很好：在地球上，外星人与人类寻找一个决定双方命运的宇宙，经过双方的生死较量，这个宇宙最终被人类寻获并夺得，你知道这个宇宙在哪里吗？它在一只黑猫的脖子上挂着，只有玻璃弹珠那么大，但当你从外向里望时，里面却是繁星密布，浩瀚无边，的确确实的是一个宇宙。宇宙就只有那么大吗？不是的！电影到结束时，镜头拉向远方，我们伟大的地球慢慢地缩小，变成蓝色的球，再缩小，在太阳系里变成一颗小星星发着微弱的光，再缩小，地球早已看不清了，太阳系在银河系里缩成一小片，再缩小，银河系已变成一小团雾，再缩小，银河系在我们的宇宙里已看不见了，最后我们的宇宙变成一颗小小的弹珠在地上滚动，掉到一个小坑里，与另外一颗弹珠撞在一起。这时，一个外星人伸出一只长着柔软大手的瘦长胳膊，用手抓起两颗弹珠，放到一个布袋里，布袋里已有满满的一袋子呢！

相反，麻雀、斑鸠和蝉倒是很幸福的，它们的幸福正在于它

们的无知和自己满足！

现实生活中不也如此吗。有一个朋友通过自己十来年的奋斗，已经拥有上千万的家产，家中的住房已从乡下的农房换成了小别墅，后来他觉得小别墅也不好看，又想买三十亩地造个小园林，现在他已在付诸实践了。有人对他说，怎么这么不知满足呢？等你有一小园林后，就会有会想，似乎家中少了一座山，你就又会不满足了。

是啊！到什么时候才能真正的满足呢！这不是自寻烦恼吗。不是很痛苦吗。

所以，做一只无知、无用和自己满足的小麻雀又有什么不好呢！

于丹庄子心得电子书篇七

偶然的的机会，从朋友的介绍中，初识了这本于丹庄子心得。细细咀嚼，慢慢品读，在静静的夜晚轻轻的与心灵对话，感受到了生命宁静中的颤动之姿，摇曳中的沉静风骨。

庄子与我并不陌生，或许应该说有些老庄思想以于不知不觉深入人心了。于丹庄子心得大部分篇幅通过解读庄子中的寓言，从人对寓言的最直接的“觉”，结合现代社会的现象，引导我们用庄子的思想来指导人生，懂得用心生活，体会超越的“悟”。我认为人生有许多“觉”的过程，就像有些“屠夫”解牛的过程一样，用刀乱砍筋骨而损坏刀，和超越外在的表现，寻找内心地慧眼游刃有余，所在之差就在于精神世界的悟！

“觉”与“悟”的联系

故事是这样展开阐述的：庖丁解牛，节选自庄子。内篇。养生主，描述了庖丁在解牛时达到游刃有余的境界，而他的刀十

九年还像新的一样。庖丁解牛，如果引申一点，也可以说是一个人怎么达到对人生的掌控，庖丁解牛也是不断进步的：先是目有全牛，三年后目无全牛，最后是神遇全牛而游刃有余。人生的掌控，最高境界不也是从有到无到游刃有余的过程吗？先是规划人生，但未免有点像站在山底去规划登山的路径，显得路途遥远，容易迷失方向，所以要有一种“无”的精神，能够超越山的最高处，才能最终将“有”和“无”结合起来，达到“神遇”的境界，既能超脱一切而又能顺应一切，顺其自然地将自己有限的生命，融合到无限的最朴素而且最本初的生命大道中去。

我联想到了我们的职业岗位。在我们的教育教学中也是这样，“觉”的事件和过程是随处可见的：孩子们在学习中什么时候表现的最有兴趣，他们是这样看待老师对他们的评价，当他们高举着小手是在渴望着什么……而这时我们作为老师，作为引导者，囫圇吞枣，一笔带过的结果便是“丢失”了“悟”。进而是丢失了一次“超越”的契机，升华的“境界”。如果，你注意到学生喜欢在游戏中学，那么你就会去有意的创设一个好的学习氛围，更好的调动情绪的环节；如果你理解老师的一句肯定会在他们的脸上浇开一朵花，那么你的课堂将是融洽的，富有吸引力的；如果，你从他们高举的双手中读懂了交流的渴望，那么你的课堂就是充满互动，灵动的……其中这或许便是悟的瞬间，它是基于积极的思考，经验的不断累积而成的。

“觉”到“悟”的成长

于丹庄子心得还着重描述了内心的力量，强调认识自己的重要性。认识自己是一个人生历程，需要你不断的倾听自己的心声，而不是让你随波浮沉，盲目仿效。面对现代物质化愈来愈强的社会，它常让我们在潮流的浪尖，迷失双眼，终而脚步零乱的踏上肤浅，流行的航船。失去品味、品质的本质，我们要摆脱外在的标准和评价来判断自己的能力。

本书中有这样一个故事：大家都知道扁鹊的名字，是中国古代著名的医生，成为中国名医的代称。扁鹊去见魏王。魏王说：“我听说你们家兄弟三人都擅长医术，你跟我说说，你们三人中，谁的医术最高明啊？”扁鹊老老实实地回话：“我大哥医术是最高的，我二哥其次，我的医术最差。”魏王惊讶地问：“那为什么你天下闻名，而他们两人却默默无闻呢？”扁鹊说：“因为我大哥给人治病，总能够做到防患于未然。这个人得病但还没显出征兆，他手到病除，把病根给消除了。这个病人就像没得病一样，所以有的人都不知道，他是给人除预先的病。“我二哥治病是在病兆起初之时，他用药就把病除了。大家总认为他能治的是小病，而不矢此病发展下去那会要命的大病啊！”

扁鹊能够在自己名声大扬之时说出此番事实，而不以别人的看法去认识自己，实属不易。它再一次的告诉我们要时时刻刻去倾听自己的心声，不要受别人的观点和束缚。教学是我们的生命线，汲取从一次次教学反思中认识自己的浅层表现，挖掘其内在的知识漏洞，用一双从懂得倾听到善于倾听的升华！一次公开课的成功，往往会使我们沾沾自喜，得意忘形，在别人的肯定中迷失自己的位置。其实细思中，我们只关注到别人眼中的自己，却没扣响迎向朝阳的那扇大门：及时地反思，挖掘内在成功的宝藏，善于倾听总结，运用到更多的实践教学中，这便是缺失了对现有位置的“悟”！

摆正自己的位置，才能摆正人生的方向。用一颗平常心去适应生活带给我们不同的恩赐，使得其所才是个人价值所在。“外化而不内化”这是获得“游刃有余”人生境界的不二法门！从认识自己的“觉”中，品味出人生的大“悟”，懂得感悟这些有着厚重内心价值的不鸣不已的平常人。

每个人都能拥有辉煌和成功的人生，只要懂得去“觉”，从觉中“悟”！

看了于丹《庄子心得》读后感3的读者还看了：

于丹庄子心得电子书篇八

第一次花这么长时间读完的一本书（没错，光是这个星期就看了四十多个小时）。

第一次读到的和历史轨迹有所重合而且能经得起推敲的一本书。

第一次不希望被拍成影视剧的一本书。

第一次让我想好好了解那个时代的一本书……

这本书得来纯属机缘巧合，而一开始打开它的我是看不下去的。看到女主是穿越的，但并不是光环加身一路开挂，而是过着平平凡凡没事儿还捎带验个尸破个案的田园生活，我觉得和我想象的有点不一样。后来火伴陆陆续续的出现让我觉得有了看下去的动力。及至花木兰“读档重来”，带着三十多年的经验和一身怪力的升级作弊系统，我好像和她一起重回黑山，一起经历了那段同火把臂同欢又共同患难的日子。很多人和事都和原来不同了，但历史的基本轨迹并没有改变，而木兰这只蝴蝶好像把所有人都扇到了比原来更好的结局。

花木兰教会了同火认清自己的价值，所以她得到了同火的情谊；花木兰教会右军尊重生命，所以她被三军称为“玄衣木兰”；花木兰勇猛过人而又谦逊有礼，所以她得到了陛下的信任和女子儿郎的仰慕。王猛将军的细腻维护，阿单志奇的成熟周全，吐罗大蛮的鲁莽直率，那罗浑的争强好胜，若干人的精贵无赖，陈节的衷心耿耿，狄叶飞的敏感自强……还有郑宗，素和君，赫连明珠，阿单卓，盖吴，拓跋焘，拓跋晃，库莫提……一个个熟悉的名字都有血有肉地活在属于他们自己的世界里。

而我不希望被拍成影视剧是因为我觉得不会有那么一个人能担得起木兰这个角色，她的坚强，她的勇敢，她的隐忍，她

的负责如果不能在影视里原原本本地表现出来，那么我宁愿没有那个影视化的花木兰。

本来想写的诙谐一点的，奈何写出来就由不得自己了总之这是一个很有意思的故事，充满了热血，也不乏冷酷和幽默。尽管是理想化的历史，但还是希望所有人能在这个理想里过得平安喜乐，有声有色。